

# HEALTHY TABLE



## 栄養と健康のページ

毎日の食事を見直して

## 肝臓をいたわる食事



さわやかな風が気持ちのよい季節になりました。暑かったり肌寒かったりと気温の変化が激しい時期でもあります。体調を崩さないように気をつけたいですね。

さて、この時期、健康診断を受ける方も多いかもかもしれませんね。不規則な食生活をしている方やお酒を飲みすぎてしまう方にはちょっと心配な健康診断……。健康診断で肝臓の数値が気になった方も少なくないかもしれません。肝臓は人の体の中で最も大きい臓器です。体内の維持に必須な機能が多いため、元気であることが他のすべての器官にとっても大切である肝臓について、その働きをたずける栄養と食事についてご紹介いたします。

### ✔ 肝臓の働きは？

肝臓は健康を維持するうえでとても重要な臓器だそうです。アルコールや有害物質の解毒作用のほか、胃や腸で吸収された栄養素を体に必要な成分に変えて貯蔵したり、脂肪の消化・吸収に必要な胆汁の生成や分泌を行ったりするなど、500種類以上の代謝反応が行われているといわれています。

### ✔ 肝臓をいたわる栄養と食事

肝臓の働きは、日頃の生活習慣に左右されやすいのだそうです。適度な運動と休養、規則正しい生活、バランスの良い食事を心がけて肝臓をいたわりたいですね。肝臓の働きをたずける栄養素をご紹介します。

#### ■ビタミンとミネラル

肝臓の中で栄養素を代謝するときに必要なのがビタミンとミネラルです。肝臓の働きには欠かせない栄養素だそうです。レバーにはビタミン A、緑黄色野菜にはビタミン C、アボカドやゴマにはビタミン E が多く含まれています。

#### ■タンパク質

肝臓の細胞を修復するのに必要な栄養素といわれています。大豆や大豆加工品（豆腐、納豆、みそなど）、玄米、ゴマなどの植物性タンパク質、卵・乳製品・肉・魚介類に多く含まれています。

#### ■オルニチン

肝臓の主な機能である栄養素の代謝と有害物質の解毒を助ける効果があり、肝臓に損傷が起こった場合、オルニチンを摂ることで細胞がスムーズに働くと考えられています。しじみに多く含まれています。

#### ■タウリン

タウリンには胆汁酸の分泌を盛んにすることで肝臓の働きを助け、肝細胞の再生を促進させ、細胞膜を安定させる働きがあるそうです。イカ・タコ・カキに多く含まれています。

また、普段の食事では塩分の摂りすぎに注意し、果物やごはん、パン、麺類などの糖質や揚げ物などの脂質の摂り過ぎにも気をつけるとよいそうです。

毎日の食事に気をつけて元気な肝臓でいたいですね。





今回は、アボカドとタコを使ったレシピをご紹介します。アボカドにはビタミン、ミネラル、カリウム、葉酸など栄養素が豊富に含まれています。タコに含まれるタウリンは、肝臓で胆汁の生成を促進する働きがあり、コレステロール値を正常に保つのに役立つといわれています。

## アボカド和風コールスローサラダ

レモン汁のさわやかな酸味が効いたコールスローサラダです。

<材料>3人分 1人分 174kcal

- ・ キャベツ 1/4 個
- ・ にんじん 5cm程度
- ・ 玉ねぎ 1/8 個
- ・ かに風味かまぼこ 50g
- ・ アボカド 1 個
- ・ しょうゆ 大さじ 1
- ・ 貝割れ大根 少々

### 【A】

- ・ しょうゆ 大さじ 1
- ・ エキストラバージンオリーブオイル 大さじ 1
- ・ レモン汁 大さじ 2
- ・ 黒コショウ 少々



### <作り方>

- ① キャベツとにんじんは千切りにし、玉ねぎはみじん切りにします。かに風味かまぼこは、ほぐしておきます。【A】の材料をよく混ぜ合わせます。
- ② ボウルにキャベツ、にんじん、玉ねぎとしょうゆ(大さじ 1)を入れてなじませ、5~10 分置いておきます。
- ③ アボカドは種に沿って縦に 1 周切り込みを入れ、両手のひらではさみ、両側から押さえつけるようにねじり、2 つに分けます。包丁の角を種に刺してねじり取り、果肉を取り出し、別のボウルに入れて形が残る程度につぶし、【A】を加えて混ぜ合わせます。
- ④ ③に②の水分を絞ってから加え、かに風味かまぼこを入れて混ぜ合わせます。
- ⑤ 器に盛り付け、貝割れ大根をちらして出来上がりです。



## タコとグレープフルーツのマリネ

タコとグレープフルーツのさっぱりマリネ!

<材料>4人分 1人分 142kcal

- ・ 茹でタコ(足の部分) 2~3 本
- ・ きゅうり 1 本
- ・ 玉ねぎ 1/2 個
- ・ グレープフルーツ 1 個

### 【マリネ液】

- ・ オリーブオイル 大さじ 2
- ・ 白ワイン(なければ日本酒) 大さじ 2
- ・ レモン汁 1/2 個分
- ・ ワインビネガー(なければ酢) 大さじ 1
- ・ 赤唐辛子(刻み) 1 本分
- ・ 塩、コショウ 少々
- ・ クローブ(なくてもOK) 3 粒

### <作り方>

- ① 茹でタコの足は、ひとくち大の削ぎ切りにし、冷水でさっと洗い、キッチンペーパーで水気をふきとります。
- ② きゅうりは両端を切り落とし、縦半分に切って斜め薄切りにします。玉ねぎは縦薄切りにして水に放ち、軽くのみ洗いして水気を絞ります。グレープフルーツは皮をむいて果肉を取り出しておきます。
- ③ ボウルに、【マリネ液】の材料を入れ、混ぜ合わせます。
- ④ ③に、茹でタコの足、きゅうり、玉ねぎ、グレープフルーツをいれて混ぜ合わせます。食べる直前までラップをかけ、冷蔵庫で冷やしておきます。器に盛り付けて出来上がりです。